

PROGETTI GENERATIVI GRATUITI 2020-2021

CORSO	PROGETTO GENERATIVO
SILVIANA PEDROTTI E CESARE CAVALLI PILATESMYLIFE - PILATES	Benessere, Integrazione Sociale e Youth Work L'attività motoria permette di creare una barriera contro l'invecchiamento - lo stress - la vita sedentaria - la postura scorretta, e di facilitare l'indipendenza, l'autonomia e l'autostima dell'individuo, intervenendo anche sulla sfera psicologica e sociale. PILATES Il metodo Pilates: Concentrazione, Controllo, Precisione, Fluidità, baricentro e respirazione. Sono questi i principi base che costituiscono il metodo Pilates classico, la ginnastica che prende il nome dal suo ideatore - Joseph Hubertus Pilates - e che insegna ad assumere una postura corretta, a raggiungere un miglior equilibrio e a muoversi con armonia. L'obiettivo è quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente, e riuscire così a controllare i muscoli. Il Pilates è un programma di esercizi incentrato sui muscoli posturali, quelli che aiutano a tenere il corpo e la mente in equilibrio, essenziali quindi come supporto alla colonna vertebrale. Gli esercizi, che si eseguono su un tappetino o grazie all'ausilio di macchinari specifici, mirano a rinforzare le fasce muscolari connesse al tronco: addome, glutei, adduttori e zona lombare. I principi base, come detto prima sono sei: la concentrazione, che deve essere massima per ogni esercizio; il controllo, su ogni parte del corpo; il baricentro (tutti i muscoli connessi al tronco); la fluidità; la precisione, sinonimo di perfezione nello svolgere un esercizio, e infine, la respirazione, che deve essere sempre ben controllata. Il metodo, fino a non molto tempo fa conosciuto solo a pochi atleti e appassionati, come ballerini classici, ginnasti, circensi, ha avuto nel recente decennio un grande successo anche tra persone comuni.

Gli esercizi del metodo classico allenano costantemente la connessione tra mente e corpo già sul breve e medio tempo, e garantiscono risultati concreti e visibili nella vita quotidiana: primo tra tutti, il cambiamento

psico-corporeo (quindi fisico-motorio e di comportamento) nell'affrontare stress, impegni e relazioni sociali. La ginnastica Pilatesmylife approfondisce a 360° tutti gli aspetti che riguardano il benessere della persona.

Le lezioni Pilatesmylife per il benessere non solo migliorano la postura e la consapevolezza del movimento, ma RAFFORZANO I RAPPORTI SOCIALI, condividendo l'esperienza tra i partecipanti, benessere di diversa provenienza ed estrazione sociale, caratteristica dei nostri corsi.

COLLABORAZIONE CON CASA FIORDALISO - Punto D'Approdo ONLUS:

Comunità d'accoglienza Mamma - bambino
A Casa Fiordaliso sono ospitate donne in gravidanza, mamme italiane e straniere in situazione di fragilità personale, familiare e sociale.

Pilatesmylife di Silvana Pedrotti, nel programma corsi 2018-19 ospiterà a titolo gratuito le mamme e i bimbi di Casa Fiordaliso. Questo inserimento ha l'obiettivo di coinvolgere e aiutare le mamme nelle relazioni con altre donne all'interno dei corsi Pilatesmylife. I bambini, in maniera analoga saranno coinvolti nelle proposte educative di movimento all'interno del "PROGETTO GIOCODANZA® e Youth Work".

YOUTH WORK

I giovani YOUTH WORKERS aderenti al progetto Pilatesmylife, "a titolo di volontariato o scuola-lavoro", parteciperanno attivamente insieme alla responsabile dei corsi, imparando a conoscere le diverse dinamiche pratiche e di gestione delle attività e dei corsi e il contatto con le persone. I giovani YOUTH WORKERS impareranno un metodo che successivamente potrà essere approfondito secondo la didattica POWER

	<p>PILATES, per diventare un insegnante diplomato.</p> <p>ATTIVITA' DI PILATES - BENESSERE E INTEGRAZIONE SOCIALE ONLINE</p> <p>Da Marzo 2020, ci ha travolto come uno schiaffone "il covid-19", inaspettato, travolgente, devastante. Ci hanno detto dovete stare a casa, "Tutto andra` bene" ... abbiamo dovuto chiudere tutto.</p> <p>Ma abbiamo iniziato insieme ai ragazzi del Centro Giovani Smartlab un'avventura, a volte quasi surreale vivendo momenti di quarantena, soli, impauriti, senza i nosti cari, lontani da casa ma con tanta voglia di esserci sempre, di esserci per tutti i nostri allievi, amici, conoscenti e non... anche dietro una telecamera o un telefonino.</p> <p>Allora mi domando, in un futuro cos` incerto perche` non continuarlo e fare, costruendo una piattaforma "Smartonline", con corsi di benessere di formazione, di integrazione Sociale.</p>
<p>ASS. LE TRE DISTANZE - VIET TAI CHI</p>	<p>ALLA SCOPERTA DEL VIET TAI CHI</p> <p>Si propongono due incontri della durata di 1,5 ore durante i quali verra` spiegata la filosofia del Viet Tai Chi e perche` lo si ritiene una pratica di buona salute, oltre a cio`, durante gli incontro, si faranno delle dimostrazioni pratiche di come si svolge una lezione di Viet Tai Chi coinvolgendo il pubblico presente.</p> <p>Gli incontri hanno lo scopo di illustrare alla comunita` sia i principi e le basi del Viet Tai Chi sia come si svolge una lezione di allenamento di Viet Tai Chi in modo da cogliere i benefici di questa disciplina.</p> <p>Gli incontri avranno luogo all'inizio e alla fine del corso stesso: quindi uno a Dicembre 2020 e il secondo tra maggio e giugno 2021.</p> <p>Gli incontri saranno tenuti da Istruttori appartenenti alla ASD Viet Tai Chi Italia iscritti alla FIWUK (Federazione Italiana Wushu Kung Fu).</p>
<p>OPPETELA` SCUOLA DI CIRCO - CIRCO</p>	<p>FUNZIONE DI SUPPORTO DURANTE ALCUNI EVENTI</p> <p>Si propongono - durante eventi rivolti ad adulti organizzati a Smartlab - attivita` dedicate ai bambini: laboratori manuali, gioco</p>

creativo, biblioteca parlante e narrazioni con teatro delle ombre. Quest'iniziativa ha carattere generativo perché crea coesione sociale permettendo anche ai genitori di bambine e bambini piccoli di partecipare ad iniziative dalle quali, per questioni di organizzazione familiare, rischierebbero di rimanere esclusi. Si crea inoltre uno spazio dove i bambini possono intessere nuove relazioni tra pari e crescere attraverso il gioco creativo.

EVENTO "CIRCO SENZA CONFINI"

Si organizza una mezza giornata dedicata all'integrazione attraverso il linguaggio del gioco e dell'arte: si propone un laboratorio dedicato alle arti circensi aperto ad adulti e ragazzi al quale verrà invitato a partecipare un gruppo di richiedenti asilo ospitati a Rovereto, in collaborazione con Cinformi. Giocoleria, equilibrismo ed altre attività circensi saranno strumento attraverso cui conoscersi e creare uno spazio dove poter comunicare. Oltre al laboratorio l'evento propone anche uno spettacolo circense realizzato presso il parco adiacente e un momento conviviale finale promosso da Smart Lab.

I ragazzi richiedenti asilo saranno coinvolti anche nella programmazione e organizzazione dell'evento e contribuiranno nella preparazione dell'aperitivo preparando alcune pietanze tipiche, porteranno la loro musica dal vivo e attività di intrecci e pettinature capelli per tutti. Quest'iniziativa ha carattere generativo perché porta ad inclusione sociale, favorisce la conoscenza reciproca, la comunicazione verbale e non, l'integrazione.

DJ JUGGLING

Si organizza una serata a cadenza mensile dedicata ai ragazzi di età compresa tra i 12 e i 16 anni. L'idea è quella di creare uno spazio di svago e di scambio dove si possa passare del tempo insieme ascoltando musica e praticando giocoleria. I materiali sono messi a disposizione da Oppetela ma i ragazzi potranno portare anche i propri attrezzi. Le serate saranno introdotte da un dj ma l'intento è quello di

	<p>coinvolgere i ragazzi attivamente nella scelta e nell'utilizzo delle musiche.</p> <p>Si propone un appuntamento a cadenza mensile da ottobre a marzo inclusi.</p>
<p>ASS. SWING DANCE TRENTO - SWING FITNESS e SOLO JAZZ</p>	<p>LEZIONE DI LINDY HOP E CHARLESTON PER LA TERZA ETA` E/O LEZIONE DI SOFT SWINGTRAIN</p> <p>Con il passare degli anni il corpo cambia, ma resta la voglia di tenersi in forma e divertirsi, a seconda delle adesioni che si riceveranno si optera` per una lezione di Soft SwingTrain (attivita` individuale) che si propone di coniugare esercizio fisico e svago con un'attivita` motoria ispirata ai balli e alla musica degli anni '30-'40 per migliorare il controllo del proprio corpo attraverso semplici coreografie su musiche swing; oppure per una lezione di Lindy Hop/Charleston (ballo di coppia) che si propone di migliorare la fluidita` del movimento, la memoria, la muscolatura e la socialita` grazie al rispetto dei ritmi swing e l'alternarsi di passi lenti e veloci. Si prevede di realizzare l'attivita` coinvolgendo Quartiere Solidale.</p>
<p>ASS. EQUILIBRIALTRI - PRATICA TANGO</p>	<p>TANGO CON ABILITA` DIVERSE</p> <p>Con questo progetto si intende offrire ai giovani abili e diversamente abili un ciclo d'incontri (12 lezione da 1 ora ciascuno con cadenza settimanale) sulla disciplina del Tango Argentino all'interno del Centro Giovani Smart Lab, in uno spazio condiviso e aperto allo scopo di favorire l'incontro, la socializzazione e l'integrazione. Inoltre riteniamo questo progetto a valore generativo, per il coinvolgimento di partner e giovani a cui si rivolge, attraverso nuove forme con l'offerta di una singolare esperienza. Il lavoro si concludera` con una rappresentazione finale aperta al pubblico, sotto forma di lezione aperta, che vuole essere la dimostrazione di una raggiunta capacita` individuale e di gruppo. Il progetto e rivolto a studenti e giovani abili e diversamente abili (ragazzi con la sindrome di Down). I partner coinvolti: cooperative sociali della zona di Rovereto in ambito della disabilita` (Coop sociale Iter).</p>

<p>ALESSIA BETTINI - CALLANETICA</p>	<p>MOVIMENTO di CONSAPEVOLE DEL PAVIMENTO PELVICO. Molto più di una semplice ginnastica pelvica: un percorso in spazi protetti e accoglienti all'insegna della condivisione, ascolto e della consapevolezza corporea di quelle zone che ancora oggi molte donne trascurano o non conoscono bene. Attivare la consapevolezza dell'area pelvica. È adatto a tutte le fasi della vita: aiuta a rilassarsi per diminuire i dolori mestruali, combattere le continue infezioni ricidive (cistiti, vaginiti, emorroidi), migliora la vita sessuale, tonifica la zona pelvica eliminando le perdite urinarie, prepara e riabilita prima e dopo il parto ed è di gran aiuto in menopausa o se si soffre di mal di schiena.</p>
<p>ASS. COUNTRY GYPSY - COUNTRY</p>	<p>INCONTRARE IL MONDO DEL COUNTRY Le finalità dell'associazione sono lo sviluppo e la diffusione di attività sportiva, non agonistica, connesse alla disciplina della danza country-western, intesa come mezzo di formazione psico-fisica e morale dei soci. Le serate saranno tenute da Gazzini Luciana e Calvetti Martina, entrambe Tecnici Federali (FIDS) e maestri MIDAS. Come primo approccio al mondo country proponiamo una serata divisa in due parti: - nella prima parte le nostre insegnanti spiegheranno che cos'è la country-western line dance e da dove nasce, ed assieme ad un gruppo di soci fidelizzati faranno una piccola esibizione - nella seconda parte verrà insegnata una semplice coreografia in modo che gli interessati possano provare la country line dance e sperimentare su se stessi i benefici dei vari movimenti e dell'atmosfera che verrà a crearsi.</p>
<p>ASS. PENA ANDALUSA - FLAMENCO</p>	<p>FLAMENCO E SALUTE l'incontro si rivolge a donne over 50. Lo scopo è quello di sostenere le donne in una fase delicata della propria vita, come quella della menopausa, periodo in cui il corpo ha bisogno di movimento e la femminilità ha bisogno di essere sostenuta a livello psicologico. Vi sono poi alcune movenze che, pur essendo passi di</p>

	<p>danza, supportano la struttura, prevengono l'osteoporosi e aiutano la circolazione linfatica, fondamentale per chi ha subito interventi chirurgici invasivi.</p> <p>FLAMENCO E COMUNITA' La nostra associazione da sempre coinvolge alcuni musicisti Sinti: il nostro legame e` ormai diventato una cara amicizia. Sulla scia di questa fortunata collaborazione, e` nostra intenzione estendere alcune iniziative a partecipazione gratuita (almeno 3) a donne e uomini di recente immigrazione che, grazie alla danza, potranno piu` facilmente entrare in contatto e stringere amicizie: questo tipo di danza dall'animo latino crea aggregazione e puo` davvero aiutare a sentirsi parte di una comunita`.</p> <p>NOCHE FLAMENCA Saremmo felici di offrire al Centro alcune serate di Tablao Flamenco, proponendo alla comunita` un'ora di spettacolo con i nostri allievi. L'ideale sarebbe prevedere questi appuntamenti durante il periodo estivo, magari in terrazza: le serate piu` calde si prestano particolarmente all'atmosfera che questa danza cosı` vivace e passionale e` in grado di creare. Ipotesi: 2-3 serate tra i mesi di giugno e luglio.</p>
<p>ILARIA MARTINI - PILATES</p>	<p>INCONTRO DI PREPARAZIONE ATLETICA PER MOTOCICLISTI Si propone un incontro a scopo informativo-didattico, della durata di due ore, al fine di illustrare l'importanza della preparazione atletica specifica per gli sport motociclistici (cross, velocita`, enduro, trial). In particolare, si fara` riferimento alle catene cinetiche principalmente sollecitate, illustrando approcci funzionali all'allenamento. L'incontro vorrebbe essere aperto ad appassionati, amatori, piloti della zona e non, inclusi Motoclub e Associazioni sportive. Dopo una parte illustrativa-teorica, ci sarebbe la volonta` di proporre piccole dimostrazioni anche invitando i presenti a partecipare. Questo potrebbe essere, quindi, anche il punto di avvio per una proposta piu` strutturata e continuativa, ad esempio come corso di</p>

	<p>preparazione atletica con un suo svolgimento dedicato.</p> <p>Si è scelto questo target in quanto già oggetto di lavoro per quanto riguarda la preparazione fisica e per la possibilità di informare e raggiungere numerosi utenti anche in ambito extra-regionale.</p>
<p>ASS. GALASSO13 – TEATRO DANZA E METODO FELDENKRAIS</p>	<p>TEATRO DANZA per piccoli con Fanny Oliva</p> <p>Un percorso di teatrodanza per giovani creature. In questa fase della loro vita tutti i recettori sensoriali sono aperti e la conoscenza della realtà avviene istintivamente attraverso il gioco. I loro giochi non sono giochi, bisogna considerarli delle azioni serie dove nessun pensiero interferisce nel praticare; in loro esiste il solo piacere di perdersi in uno spazio che diventa altro e dove il tempo pare fermarsi.</p> <p>Il percorso ha lo scopo di avvicinare i bambini al movimento. Insieme esploreremo le singole parti del corpo che come uno strumento faremo risuonare nello spazio attraverso l'insegnamento di regole precise chiare, regole dentro le quali stare con estremo stupore per sé e per l'altro; saper uscire dalle stesse regole per creare un vocabolario di movimenti e azioni. Giocare per aprire uno spazio, una direzione, una forma nella consapevolezza dello stare in scena.</p> <p>Numero massimo di bambini: 15 Durata: 2 ore</p> <p>IL BENESSERE DELLA SCHIENA Seminario pratico di Metodo Feldenkrais® per mantenere la schiena in salute con Luna Pauselli</p> <p>La schiena ci accompagna in ogni momento della giornata: come da una parte risponde agli stress e alle tensioni, dall'altra il suo benessere influenza positivamente il nostro quotidiano.</p> <p>Nel seminario ricercheremo una maggiore consapevolezza del movimento, da seduti e in piedi, per una postura funzionale e dinamica. Il lavoro - prevalentemente pratico - si muoverà a partire dal Metodo Feldenkrais® e sarà supportato da alcuni momenti teorici con accenni di anatomia.</p>

Numero massimo di partecipanti: 25 Durata: 4 ore

ALLA CONQUISTA... DELLA POSIZIONE SEDUTA

Come rendere comoda e leggera la posizione sulla sedia.

con Luna Pauselli

Chi lavora diverse ore sulla scrivania sa che l'essere umano non è fatto per stare seduto e che questa posizione può creare tensione e stanchezza. Attraverso un lavoro pratico proveniente dal Metodo Feldenkrais® e supportato da accenni di anatomia ricercheremo una maggiore consapevolezza ed un modo migliore di stare seduti, così da rendere le ore di lavoro meno faticose e più produttive. Ampliando il ventaglio di possibilità che ci offre questa posizione, dopo una giornata alla scrivania non solo possiamo sentirci bene ma anche avere le energie per fare altro altro!

Sentiremo come la mobilità del bacino facilita il ruolo di sostegno della colonna vertebrale e impareremo come la posizione seduta, contrariamente a come spesso è percepita, può divenire dinamica: sorretti da un sistema scheletrico ben allineato ed in grado di scaricare il peso sull'appoggio del bacino e dei piedi, possiamo sostenere la testa senza sforzo né fatica, ridurre le tensioni di collo e spalle e muovere con leggerezza le braccia (per scrivere, sfogliare un libro, lavorare a maglia...).

Numero massimo di partecipanti: 25 Durata: 4 ore

APPROFONDIMENTO PRATICO/EVOLUTIVO GYROKINESIS®

prendersi cura nel dettaglio del proprio corpo

con Fanny Oliva

DEFINIZIONE E BENEFICI GYROKINESIS®

GYROKINESIS® è un metodo che nasce dalla rivisitazione dello YOGA dove, pur conservandone gli schemi di RESPIRAZIONE, vengono abbandonate le posizioni statiche per esplorare una SERIE DI MOVIMENTI ARMONICI, più vicini al TAI-CHI.

	<p>La RESPIRAZIONE, pilastro fondamentale del metodo, guida l'esecuzione dei movimenti, crea ritmi cardio-vascolari e aerobici diversi a seconda dell'intensità e della velocità dell'esercizio, promuovendo la flessibilità delle catene miofasciali superficiali e profonde del corpo.</p> <p>GYROKINESIS® sviluppa, in maniera del tutto innovativa, una serie di esercizi codificati e svolti inizialmente su di un panchetto (sgabello) e successivamente a terra. Le sequenze di esercizi "eseguiti" sul panchetto attraverso l'attenta spinta dei piedi, va a creare una stretta connessione tra GLI ARTI INFERIORI e il TRONCO. Questi schemi di movimenti funzionale e la variabilità del loro ritmo hanno l'obiettivo di rafforzare e stimolare la MUSCOLATURA PROFONDA del CORE.</p> <p>GYROKINESIS®, così facendo, aumenta la percezione, la proprioccezione e la coordinazione dell'intero corpo con conseguente MIGLIORAMENTO della POSTURA, della RESPIRAZIONE e della FORZA FUNZIONALE. Tutto ciò si traduce in muscoli e articolazioni più consapevoli e sane utili per PREVENIRE gli INFORTUNI e i SOVRACCARICHI.</p> <p>La pratica della GYROKINESIS®, inoltre, aumenta la capacità di concentrazione e riflessione.</p> <p>Una migliore percezione e padronanza del corpo si traduce in una maggiore sicurezza, confidenza e autostima.</p> <p>Attraverso l'uso di palline saranno proposti esercizi di mobilizzazione delle scapole e del bacino come preparazione alla classe di GYROKINESIS®.</p> <p>Questo studio approfondito è consigliato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a chiunque abbia piacere di conoscere e avvicinarsi a questo metodo • per chi lo pratica un'occasione di approfondimento e allenamento <p>Numero massimo di partecipanti: 10 Durata: 3 ore</p>
<p>CLARA SETTI - TEATRO RAGAZZI E BAMBINI</p>	<p>RACCONTI DI NATALE</p> <p>Un pomeriggio dedicato ai bambini che si svolgerà in periodo natalizio dove insieme ai Ragazzi e ai bambini del laboratorio</p>

	<p>prepareremo una festa, con racconti natalizi, torte e giochi.</p> <p>LA FESTA DEL TEATRO</p> <p>A fine laboratorio faremo una restituzione aperta dei workshop gratuita dove sarà invitato tutto il quartiere a partecipare. E ci sarà un pomeriggio di laboratorio gratuito per i bambini e ragazzini del quartiere, dove saranno i bambini stessi guidati all'insegnante a fare da maestri del corso!</p> <p>Per amplificare la portata dell'iniziativa contatteremo i centri educativi e le altre realtà che lavorano e operano al quartiere Brione.</p>
<p>ASS. ELEMENTARE TEATRO - TEATRO ADULTI</p>	<p>LETTURA ANIMATA E LABORATORIO CON I BIMBI</p> <p>"IL LUPO"</p> <p>dai 4 agli 8 anni. Durata: 1 ora.</p> <p>La nostra storia è ambientata in una lontana e gelida terra dove abita Loni, un giovane ragazzo curioso. È da tanto tempo che aspetta di andare a trovare il suo compagno di giochi preferito e anche se fuori piove e nevia non lo fermerà nessuno. La mamma gli raccomanda di non allontanarsi dal sentiero battuto e di non inoltrarsi all'interno del bosco ma Loni corre: ha appena avvistato uno strano animale azzurro e ben presto si perde nel bosco, lontano da casa.</p> <p>Una storia calda, fatta di luci e di ombre, giocate attraverso il bianco e nero dei dipinti utilizzati nella semplice ma efficace scenografia. Durante il racconto della storia, ecco illuminarsi le lenzuola del letto e come per magia nascono i disegni. Un candelabro acceso, una sedia, un piccolo tavolino e naturalmente, il libro della favola di questo singolare animale, - che Loni crede sia una volpe azzurra -, ma in realtà è un lupo.</p> <p>Il lupo, figura minacciosa non solo per i bambini, ha la possibilità di riscattare il proprio ruolo, da sempre considerato un pericolo. In questa storia diventa guardiano, protettore, angelo custode di Loni salvandogli la vita attraverso un viaggio di formazione nella foresta.</p>